附件3

2021年阳西县森林消防应急队员招录体能测试项目及标准

|  |
| --- |
| 一、体能测试项目及标准 |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** | 备注 |
| **2 分** | **4 分** | **6 分** | **8 分** | **10分** | **12分** | **14 分** | **16分** | **18分** | **20 分** |
| 1000 米跑 （分、秒） | 4′25″ | 4′20″ | 4′15″ | 4′10″ | 4′05″ | 4′00″ | 3′55″ | 3′50″ | 3′45″ | 3′40″ | 必考项目 |
| 1.分组考核。 2.在跑道或平地上标出起点线，考生从起点线处听到起跑口令后起跑，完 成 1000 米距离到达终点线，记录时间。3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 20 分的，每递减 5秒增加 2 分，最高 25 分。 |
| 原地跳高 （厘米） | 45 | 47 | 50 | 53 | 55 | 57 | 60 | 63 | 65 | 67 | 两项任选 一项 |
| 1.单个考核。 2.考生双脚站立靠墙，单手伸直标记中指最高触墙点（示指高度），双脚立 定垂直跳起，以单手指尖触墙，测量示指高度与跳起触墙高度之间的距离。两次测试，记录成绩较好的1次。 3.考核以完成跳起高度计算成绩。 4.得分超出20分的，每递增 3 厘米增加 1 分，最高 25 分。 |
| 立定跳远 （米） | 2.09 | 2.13 | 2.17 | 2.21 | 2.25 | 2.29 | 2.33 | 2.37 | 2.41 | 2.45 |
| 1.单个考核。 2.在跑道或平地上标出起跳线，考生站立在起跳线后，脚尖不得踩线，脚尖不得离开地面，两脚原地同时起跳，不得有助跑、垫步或连跳动作，测量起 跳线后沿至身体任何着地最近点后沿的垂直距离。两次测试，记录成绩较好的 1 次。 3.考核以完成跳出长度计算成绩。 4.得分超出 20 分的，每递增 4 厘米增加 2分，最高 25 分。 |
| **项目** | **测试成绩对应分值、测试办法** | 备注 |
| **2 分** | **4 分** | **6 分** | **8 分** | **10分** | **12分** | **14 分** | **16分** | **18分** | **20 分** |
| 单杠引体向上（次/3 分 钟） | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 两项任选 一项 |
| 1.单个考核。 2.按照规定动作要领完成动作。引体时下颌高于杠面、身体不得借助振浪 或摆动、悬垂时双肘关节伸直；脚触及地面或立柱，结束考核。 3.考核以完成次数计算成绩。 4.得分超出20 分的，每递增 1 次增加 2 分，最高 25 分。 |
| 俯卧撑 （次/2 分钟） | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| 1.单个考核。 2.按照规定动作要领完成动作。屈臂时肩关节高于肘关节、伸臂时双肘关 节未伸直、做动作时身体未保持平直，该次动作不计数；除手脚外身体其他部 位触及地面，结束考核。 3.得分超出20 分的，每递增 5 次增加2 分，最高25 分。 |
| 10 米×4 往返跑 （秒） | 14″0 | 13″7 | 13″5 | 13″3 | 12″9 | 12″7 | 12″5 | 12″3 | 11″9 | 10″3 | 两项任选 一项 |
| 1.单个考核。 2.在 10 米长的跑道上标出起点线和折返线，考生从起点线处听到起跑口令 后起跑，在折返线处返回跑向起跑线，到达起跑线时为完成 1 次往返。连续完 成 2 次往返，记录时间。 3.考核以完成时间计算成绩。 4.得分超出 20分的，每递减 0.1 秒增加2 分，最高 25 分。 |
| 100 米跑 （秒） | 16″7 | 16″4 | 16″1 | 15″8 | 15″5 | 15″2 | 14″9 | 14″6 | 14″3 | 14″0 |
| 1.分组考核。 2.在 100 米长直线跑道上标出起点线和终点线，考生从起点线处听到起跑 口令后起跑，通过终点线记录时间。 3.抢跑犯规，重新组织起跑；跑出本道或用其他方式干扰、阻碍他人者不 记录成绩。 4.得分超出 20 分的，每递减 0.3 秒增加 2 分，最高25分。 |
| **备 注** | 1.总成绩最高 100分，任一项达不到最低分值的视为“不合格”。 2.测试项目及标准中“以上”“以下”均含本级、本数。 |